



ಹೃದಯಸ್ನೇಹಿ ಕಾಳುಗಳು

ಅಧಿಕ ಪ್ರೆಟೆನ್ಸ್ ಅಂಶ ಇರುವ ಶೇಂಗಾ, ಬಾದಾಮಿ ರೀತಿಯ ಒಣ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಕಾಳುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸಂಶೋಧಕರು 80 ಸಾವಿರ ಆಯ್ದು ಸ್ವಯಂ ಸೇವಕರನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು. ಪ್ರೆಟೆನ್ಸ್ ಹೇರಳವಾಗಿ ಇರುವ ಬೀಜ, ಕಾಳುಗಳು ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತವೆ. ಹೃದ್ಯೋಗದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ.40ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾರು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಂಸಾಹಾರ ಮೂಲದ ಪ್ರೆಟೆನ್ಸ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೋ ಅಂತಹವರಿಗೆ ಶೇ.60ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೃದ್ಯೋಗ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಈ ಮೊದಲು ಪ್ರೆಟೆನ್ಸ್‌ಗಳೂ ಸಹ ಹೇಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕ ಆಗುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿರಲಿಲ್ಲ. ಒಣ ಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಸ್ನೇಹಿ ಕೊಬ್ಬು ಸೇರಿದಂತೆ, ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರೆಟೆನ್ಸ್ ಕೂಡ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಬೇಸಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಸೌತೆಕಾಯಿ

ಬೇಸಿಗೆ ದಿನದಲ್ಲಿ ಸೌತೆಕಾಯಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ತಂಪಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಸೌತೆಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಲಿಕಾ ಎಂಬ ಅಂಶ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದು ಕೂದಲು ಮತ್ತು ಉಗುರುಗಳು ಬೆಳೆಯಲು ಸಹಕಾರಿ. ಸೌತೆಕಾಯಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸುವುದು ದಟ್ಟ ಕೂದಲ ಬೆಳೆವಣಿಗೆಗೂ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಂಜುಕಾರಕ ಅಂಶಗಳು ಸೇರಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು

ಸೌತೆಕಾಯಿ ನೆರವು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಬೇಸಿಗೆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಸೌಂದರ್ಯ ವೃದ್ಧಿಗೂ ಸೌತೆಕಾಯಿ ಅನುಕೂಲಕರ. ಅದರಲ್ಲಿ ಶೇ.95ರಷ್ಟು ನೀರಿನ ಅಂಶ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಆಗದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ವಿಷಕಾರಿ ಅಂಶವನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕಲು ಕೂಡ ಇದು ನೆರವು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ನಾರಿನಂಶ ಹೊಂದಿದ್ದು ಪೋಷಾಶ್ರಿಯಂ ಮತ್ತು ಮ್ಯಾಗ್ನೀಶಿಯಂ ಅನ್ನು ಕೂಡ ಹೊಂದಿದೆ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನ ಕಾಪಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಬತ್ತಿಪ್ರಿಯರು ಡಯೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ

ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡದವರಿಗಿಂತ ತಂಬಾಕು ವ್ಯಸನಿಗಳ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ಕಟ್ಟಿದಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೂಡ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಹಾನಿ ಮಾಡಲು ಕಾರಣ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಸಂಶೋಧಕರು 5293 ಮಂದಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು 24

ಗಂಟಿಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಏನೇನು ತಿಂದಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ಯಾರು ನಿತ್ಯ ಡಯೆಟ್ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಮಾಡಿದಾಗ ಧೂಮಪಾನಿಗಳು ಆ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಳಜಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರಲಿಲ್ಲ. ದೇಹದ ತೂಕ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಬೊಜ್ಜು ಹತೋಟಿಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಜೊತೆ ಅಗತ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಇರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಸಲಹೆಯನ್ನೂ ಸಂಶೋಧಕರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

- ಟಿಪ್ಪಣಿ



The quest for Authentic Ayurveda ends here . .

Vedic Treat is an unique healthcare facility offering a comprehensive and holistic approach to healthcare management, with a glorious tradition of healing for close to two decades.

Our holistic healing expertise includes

- **Hormone** disorder management
- **Women Care** (PCOD, Fibroid Uterus etc)
- **Obesity** Management
- **Cardiac** complications management
- **Renal** complications management
- **Spine & Joint** care (Spondylitis, Arthritis etc)
- **Anxiety & Depression** management
- **Anti Aging** Therapy
- **Hypnotherapy & Regression** therapy
- **Ayurveda Diet** counseling to enhance health

Corporate Office: New BEL Road Tel: +91 9740323679

Sanjay Nagar: Dollars Colony RMV 2nd Stage Tel: +91-80-23516391 • JP Nagar: Dollars Colony 3rd Phase JP Nagar Tel: +91 8459 48817

www.vedictreat.in